



СОВЕТЫ ПЕНСИОНЕРАМ

Перед землетрясением

- ❖ Устраните предметы, служащие источником опасности. Сделайте как можно более легким доступ к прочному столу, под которым можно укрыться.
- ❖ Держите в безопасном месте такое специальное оборудование, как телефоны и баллоны с кислородом.
- ❖ Составьте список лекарств, аллергий, специального оборудования, номеров телефонов врачей, фармацевтов и членов семьи. Все время держите этот список при себе.
- ❖ Держите запасные очки и лекарства с комплектом предметов первой необходимости.
- ❖ Все время держите около себя вспомогательные средства для ходьбы. Держите запасные средства для ходьбы в разных комнатах.
- ❖ В каждой комнате установите лампочки аварийного освещения. Эти лампочки включаются в любую розетку и автоматически загораются при отключении электричества. Они могут гореть от четырех до шести часов и вы можете их отключить сами.
- ❖ Запаситесь свистком для сигнала о помощи.
- ❖ Храните запасные батарейки для слухового аппарата в комплекте предметов первой необходимости. Не забывайте ежегодно заменять их на новые.
- ❖ Храните дополнительные предметы первой необходимости около кровати.
- ❖ Найдите двух человек, которые бы справились о вашем состоянии после землетрясения. Скажите им о своих индивидуальных нуждах, объясните, как подготовить оборудование, которым вы пользуетесь, и где вы храните комплект предметов первой необходимости.
- ❖ Обеспечьте себя всем необходимым на три дня.

Во время и после землетрясения

- ❖ Если вы лежите в кровати или сидите, не вставайте.
- ❖ Если вы стоите, быстро пригнитесь и прикройтесь или сядьте. Если вы не сделаете этого, вы можете упасть на пол из-за сильных толчков.
- ❖ Включите портативный радиоприемник и слушайте указания к действию и новости. В целях безопасности выполняйте все инструкции работников службы общественной безопасности.

- ❖ Подготовьтесь к толчкам после основного землетрясения, оставаясь в безопасном месте.
- ❖ Если вы эвакуируетесь, оставьте дома информацию о вашем местонахождении для членов вашей семьи и других людей.

Информацию и помощь можно получить по телефону 1 (800) 510-2020